

## Méditation Siddha Yoga

### Séances de méditation en stream audio direct 2019

Chers Siddha Yogis,

Pour nous aider dans notre exploration du Message de Gurumayi pour 2019, Gurumayi a donné elle-même des instructions précises pour une nouvelle série de Séances de méditation Siddha Yoga mensuelles en stream audio direct sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Gurumayi a choisi un titre ainsi qu'un enseignement, afin de vous guider dans la mise en application de son Message à votre pratique de la méditation Siddha Yoga.

Je vous invite chaleureusement à participer à cette nouvelle série qui va débiter au mois de janvier et continuer jusqu'en septembre de cette année. Les séances seront animées par des Swamis et d'autres enseignants expérimentés du Siddha Yoga.

Le titre qu'a donné Gurumayi pour la première séance est

*Découvrez le réseau de l'esprit*

Dans cette séance, où je serai l'enseignant, vous étudierez la nature de l'esprit. Vous mettrez aussi en pratique les méthodes que Gurumayi a donné à chacun de nous dans son Message pour amener l'esprit à se reposer dans sa source.

Cette séance sera diffusée en direct de Shree Muktananda Ashram le samedi 26 janvier à 10 h du matin, heure de New York. Après le stream audio direct, chaque séance sera disponible en différé par Internet. L'inscription à une séance, vous donne l'accès cette séance pendant une année entière ; vous pouvez donc y participer autant de fois que vous le souhaitez. Vous pourrez réécouter la diffusion entière, mais aussi choisir n'importe quel chapitre, comme par exemple l'exposé sur l'enseignement de Gurumayi pour cette séance ou la *dharana* qui vous conduit en méditation.

L'inscription à la séance I ou à toute la série est maintenant ouverte.

Je vous souhaite une année de méditation très épanouissante tandis que vous vous immergez dans votre étude et la pratique du Message de Gurumayi pour 2019.

Sincèrement,  
Swami Vasudevananda,  
Enseignant de méditation Siddha Yoga



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.